



## Salade de quinoa au bacon, chèvre et butternut

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

|                 |                  |                     |              |               |               |               |
|-----------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Énergie         | Matières grasses | Acides gras saturés | Sucres       | Sel           | Protéines     | Glucides      |
| <b>373</b> kcal | <b>20,3</b> g    | <b>6,09</b> g       | <b>7,7</b> g | <b>1,18</b> g | <b>15,4</b> g | <b>29,2</b> g |
| 19%             | 23%              | 14%                 | 9%           | 24%           | 27%           | 5%            |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**15 min**

Cuisson  
**25 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 40 g quinoa non cuit
- 100 g de butternut coupé en dés
- 30 g chèvre frais
- 2 tranches de bacon émincées
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café d'huile de noix
- 1 demi-cuillère à café de moutarde
- quelques brins de persil haché
- poivre & sel

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Déposez les dés de butternut sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson.
2. Assaisonnez et enfournez pour 20 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante selon les indications mentionnées sur l'emballage. Égouttez et laissez refroidir.
3. Faites revenir le bacon dans une poêle non graissée pendant 2-3 minutes.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, la moutarde et le persil.
5. Mélangez l'ensemble des aliments dans un saladier avec la vinaigrette.